

Cazuela de Arroz con Brcoli

Makes: 6 porciones

Leche baja en grasa (1%) UHT se usa en esta receta. Leche 1% UHT puede ser utilizada en cualquier sitio donde sea necesaria la leche entera, como sopas, salsas,cazuelas, y postres.

Ingredients

3/4 cup leche baja en grasa 1% UHT
aceite antiadherente en aerosol
3/4 cup arroz (sin cocinar)
1 1/2 cups agua
1 cebolla pequeña (picada)
1 1/2 tablespoons margarina
1 can sopa condensada de crema de hongos (aproximadamente 10 onzas)
1 package brócoli congelado picado (decongelado)
1/2 cup queso bajo en grasa (como cheddar o suizo, rallado)

Directions

1. Precaliente el horno a 350 grados F y rocié a un molde para hornear de 9x9 pulgadas aceite antiadherente de aerosol de cocinar.
2. En una olla, mezcle el arroz y 1 taza de agua y póngala a hervir.
3. Cubra y cocine a fuego lento por 15 minutos. Remueva la olla del calor y deje reposar por 15 minutos.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	190	
Total Fat	7 g	
Protein	7 g	
Carbohydrates	27 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	2 g	
Sodium	360 mg	

4. En un sartén mediano, cocine las cebollas en la margarina hasta que ablanden.
5. Agregue la sopa, leche, 1/2 taza de agua, y las cebolla al arroz cocido. Lleve la mezcla al molde para hornear.
6. Ponga los vegetales encima de la mezcla del arroz.
6. Espolvoree el queso uniformemente encima. Hornee de 25 a 30 minutos hasta que el queso se derrita y burbujea.

Notes

Consejo: trate de utilizar vegetales enlatados escurridos o espinaca congelada.